

<<孕产妇营养全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养全书>>

13位ISBN编号：9787538450514

10位ISBN编号：7538450513

出版时间：2011-1

出版时间：吴莹 吉林科学技术出版社 (2011-01出版)

作者：吴莹

页数：287

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<孕产妇营养全书>>

### 内容概要

由吴莹担任主编的《孕产妇营养全书》共分五章。分别是孕前准备期要重视营养、怀孕阶段合理膳食、孕期异常的饮食调养、产后营养不容忽视、产后异常的饮食调养；从孕前3个月至产后恢复期结束，一直陪伴你度过人生中最痛并幸福着的刻骨铭心的时光。针对你每个饮食的细节，来做出最科学、健康的调理方案，不仅仅是传统意义上的营养劲补，更是针对现代80后准妈妈口味的新鲜尝试，是适合当代准妈妈孕期的最佳营养搭配宝典。

## <<孕产妇营养全书>>

### 书籍目录

Part 1 孕前准备期要重视营养孕前3个月准妈妈营养储备孕前3个月准爸爸营养周密计划Part 2 怀孕阶段合理膳食孕1月妈妈全面了解补充营养孕2月营养侧重点启蒙孕3月妈妈注重调节胃口孕4月妈妈急需补充营养孕5月妈妈注意微量元素摄入孕6月妈妈继续补铁和维生素孕7月妈妈进入“脑黄金”吸收期孕8月妈妈进入准备分娩初期孕9月妈妈保证膳食纤维的摄入孕10月妈妈加强摄入硫胺素为哺乳做准备Part 3 孕期异常的饮食调养

<<孕产妇营养全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>